



平成16年(2004年)
6/20
第1047号

発行：小平市
編集：市民部
保険年金課
〒187-8701
小平市小川町二丁目
1333番地
☎042(341)
1211(代表)

市報 こだいら

国民健康保険 特集号

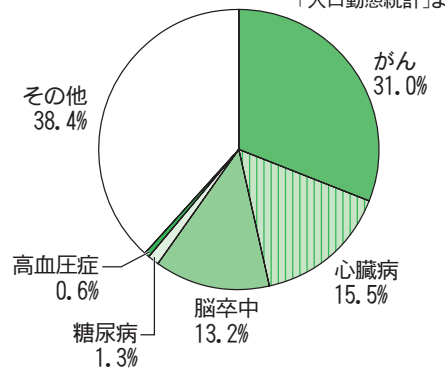
◇小平市ホームページ <http://www.city.kodaira.tokyo.jp> ◇電子メール info@city.kodaira.tokyo.jp ◇こだいらテレホンガイド ☎042(342)1222

生活習慣を見直して 健康的な生活を送りましょう

医療費の増加の大きな要因のひとつといわれる生活習慣病は、日本人の主要疾患である、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、肝臓病などのことをいいます。これらの発症や進行は、不規則な食生活や運動不足などの生活習慣が深くかかわっています。

生活習慣病は、その治療にたいへんな時間と医療費がかかり、皆さんの人生や家計、そして国民健康保険（国保）の運営に大きな影響を与えます。健康的な生活は、医療費の節約にもなり、国民健康保険税の負担を抑えることにもなります。一度、自分の生活を食生活、運動、休養、飲酒、喫煙から見直してみませんか。

原因別死亡率
平成14年厚生労働省
「人口動態統計」より



食生活

健康づくりの基本は、毎日の食生活です。栄養バランスの偏りや、食べ方が不規則だと、さまざまな生活習慣病を引き起こすきっかけになります。

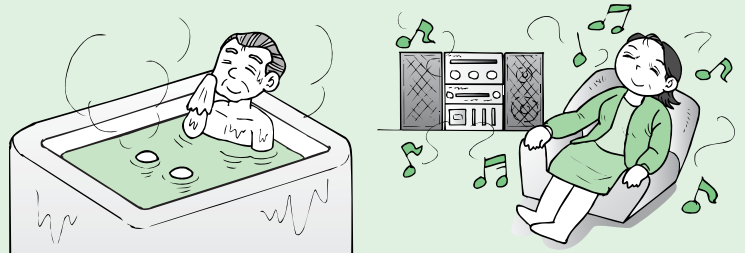
- 食べ過ぎや脂肪のとり過ぎに注意しましょう
- 野菜をたくさん食べましょう
- 魚をもっと食べましょう
- 塩分を控えめにしましょう
 - ・薄味を心がける
 - ・しょうゆ、ソースなどは、かけずにつける



休養

ストレスが強すぎたり、長時間受け続けると、自律神経や内分泌のバランスを崩し、さまざまな生活習慣病の引き金となる危険性があります。

日ごろから自分にあったリフレッシュ方法を見つけ、ストレスをためないように心がけましょう。



運動

日常の適度な運動は、肥満や動脈硬化を防ぎ、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を予防します。まずは、歩くことを習慣にしましょう。

- 遠回りして歩く距離を増やす
- 意識して、少しでも早めに歩く
- 買い物は、買いだめをせず、こまめに歩いて行く
- なるべく階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 目的地の一つ手前の駅で降りて歩く



飲酒と喫煙

お酒は、少量であればストレス発散やリフレッシュ効果があるともいわれますが、多量の飲酒は脂肪肝や肝硬変、心臓病の原因にもなります。「休肝日」を決めて、お酒と上手につきあって健康を維持しましょう。

たばこの吸い過ぎは、がんや心筋梗塞の発症率を高めます。また、たばこは自分だけでなく周囲の人の健康にも影響を与えます。

自分の健康だけでなく、家族のためにも喫煙について考えてみてはいかがでしょうか。

日本医師会ホームページ たばこのがんより

人間ドック 利用費補助事業を ご利用ください

10,000円(年1回)の補助があります

平成16年1月から、満30歳以上の国保の加入者を対象とした「人間ドック利用費補助事業」が始まっています。疾病の予防と早期発見のため、ぜひご利用ください。

補助金の申請は、指定医療機関(14か所)で人間ドック、脳ドックの予約をしたあと、必ず受診前に問合せ先へお願いします。

問合せ 保険年金課 国民健康保険係 ☎042(346)9529